

Weltadipositasstag: Gewichtsmanagement mit Süßstoffen erleichtern

(Mynewsdesk) Köln, 09.10.2017 ? Wer sein Körpergewicht in den Griff bekommen möchte, für den sind Lebensstiländerungen, wie ausreichende Bewegung und eine insgesamt bedarfsangepasste Ernährung unabdingbar. Häufig bedeutet dies aber für die Betroffenen, unter anderem auf Süßes zu verzichten. Ein Umstand, der nicht selten im Beratungsalldag auf Gegenwehr stößt. Hinzu kommt, dass Verbote und extreme Diäten meist nur selten den gewünschten und vor allem dauerhaften Erfolg bringen. Dabei gibt es durch das Süßen mit Süßstoffen die Möglichkeit, auch ohne Kalorien auf den süßen Geschmack zu kommen und damit ein Stück Genuss und Lebensqualität zu erhalten. So konnte auch in Studien(1) nachgewiesen werden, dass Probanden, die statt gezuckerter Softdrinks Light-Getränke konsumierten, ihr Körpergewicht sogar besser reduzierten, als diejenigen, die Wasser trinken mussten.

Süßstoffe: ein Baustein gegen Adipositas

Wichtig ist, Süßstoffe in ein ausgewogenes Ernährungsmuster zu integrieren. Studien(2) (3), in denen Light-Trinker mit Verbrauchern verglichen wurden, die entweder zuckergesüßte oder keine Süßgetränke konsumieren, haben gezeigt, dass das möglich und wirksam ist. Bei Light-Trinkern und den Nicht-Süßgetränke-Trinkern zeigte sich ein höherer

Fisch-, Obst- und Gemüseverzehr. Gleichzeitig lag der Fleisch- und Zuckerkonsum niedriger als in der Gruppe der Zuckergetränke-Konsumenten. Bei der Energieaufnahme zeigte sich ein ähnliches Bild. Auch hier lagen die Light-Trinker mit einer Gesamtenergieaufnahme von 1.719 kcal/Tag fast identisch mit denjenigen, die keine Süßgetränke konsumierten. Die Energieaufnahme der Zuckergetränkegruppe lag mit 1.958 kcal/Tag hingegen deutlich höher. Die im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte Metaanalyse von Perez et al.(4) konnte darüber hinaus bestätigen, dass Süßstoffe den Appetit und Heißhunger auf Süßes nicht erhöhen. Zum gleichen Schluss kam Belissle(5) in ihrer Arbeit, die über einen Zeitraum von 30 Jahren wissenschaftliche Untersuchungen auswertet. Sie zeigt, dass bei vielen der vorhandenen Studien keine kausalen Zusammenhänge zwischen der Nutzung von Süßstoffen und dem Appetit auf Süßes besteht. Bei randomisierten Studien bei Kindern und Erwachsenen zeigte sich sogar, dass die Verwendung von Süßstoffen eher die Aufnahme von zuckerhaltigen Produkten reduziert als erhöht und die Gewichtsreduktion eher erleichtert als beeinträchtigt.

Zankapfel Süßstoff

Süßstoffe liefern keine Kalorien und haben auch keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, wie Wissenschaftler der University of Adelaid(6) schon 2013 zeigten. Sie untersuchten, wie Blutzucker-, Insulinspiegel, Gesamt- GLP-1 und Magenentleerung auf die Aufnahme von Süßstoffen im Vergleich zu Wasser und Zucker reagieren. Die Probanden bekamen entweder 240 ml pures oder mit Süßstoff gesüßtes Wasser. Zudem wurden zuckerhaltige Kontrollproben gegeben. Die Messungen zu Blutzucker, Plasmainsulin, Gesamt-GLP-1 und Magenentleerung zeigten, dass es nur nach der Einnahme der Zuckerlösung zu Anstiegen der Parameter kam, nicht aber nach Wasser- oder Süßstoffkonsum.

Trotzdem suggerieren Schlagzeilen immer wieder, dass Süßstoffe keinen positiven Effekt auf das Körpergewicht haben. Bei genauem Hinsehen zeigt sich allerdings, dass es sich in den betreffenden Studien nicht um einen kausalen Zusammenhang handelt, sondern lediglich eine Korrelation aufgezeigt wurde. So ergeben zum Beispiel Beobachtungsstudien häufig, dass übergewichtige oder adipöse Menschen und Personen mit Diabetes oder kardiometabolischen Gesundheitsproblemen, die häufig mit Übergewicht einhergehen, häufiger Süßstoffe verwenden. Dies geschieht jedoch möglicherweise als Versuch und als eine Strategie, ihre Kalorienzufuhr und ihren Zuckerkonsum zu senken, was bei diesen Gesundheitszuständen eine gängige Ernährungsempfehlung ist. Sie sind jedoch nicht Ursache des Übergewichts.

Um einen Kausalzusammenhang zwischen Süßstoffkonsum und Übergewicht bzw. Gewichtsreduktion nachzuweisen, ist eine randomisierte kontrollierte Studie erforderlich. Im Fall der Wirkung von Süßstoffen auf das Körpergewicht weisen die Ergebnisse von RCTs eindeutig und konsistent auf einen Vorteil der Verwendung von Süßstoffen bei der Gewichtsreduktion und dem Halten des Gewichts hin(7),(8). Studien über einen längeren Zeitraum haben zudem einen höheren Gewichtsverlust und bessere Gewichtskontrolle durch die Verwendung von Süßstoffen belegt(1),(9).

Umfassende Informationen rund um Süßstoffe gibt es unter www.suessstoff-verband.de und in der Broschüre ?Süßstoffe ? modern, sinnvoll, süß?, die über die Website kostenfrei bestellt werden kann.

Literatur/Quellenangaben:

- (1) Peters JC, Beck J, Cardel M, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: a randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016; 24: 297-304
- (2) Adam Drewnowski and Colin D. Rehm ,Consumption of Low-Calorie Sweeteners among U.S. Adults Is Associated with Higher Healthy Eating Index (HEI 2005) Scores and More Physical Activity *Nutrients* 2014,6(10), 4389-4403; doi:10.3390/nu6104389
- (3) Sigrid A. Gibson, Graham W. Horgan, Lucy E. Francis, Amelia A. Gibson and Alison M. Stephen Low Calorie Beverage Consumption Is Associated with Energy and Nutrient Intakes and Diet Quality in British Adults, *Nutrients* 2016,8(1), 9; doi:10.3390/nu8010009
- (4) Miller PE, Perez V: Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2014 Sep; 100(3): 765-777. doi: 10.3945/ajcn.113.082826. Epub 2014 Jun 18.
- (5) Belissle F: Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep.* 2015; Mar;4(1): 106-110. doi: 10.1007/s13679-014-0133-8
- (6) Wu T, Michelle J. Bound MJ et al.: Artificial Sweeteners Have No Effect on Gastric Emptying, Glucagon-Like Peptide-1, or Glycemia After Oral Glucose in Healthy Humans. *Diabetes Care* December 2013; 36(12)e 202-e203
- (7) P J Rogers, P S Hogenkamp, C de Graaf, S Higgs, A Lluch, A R Ness, C Penfold, R Perry, P Putz, M R Yeomans and D J Mela, Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal

studies, International Journal of Obesity(2016)40,381?394; doi:10.1038/ijo.2015.177; published online 10 November 2015

(8) Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. Am J Clin Nutr 2014; 100: 765-77.

(9) Blackburn GL, Kanders BS, Lavin PT, et al. The effect of aspartame as part of a multidisciplinary weight-control program on short- and long-term control of body weight. Am J Clin Nutr 1997; 65: 409-18

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Süßstoff Verband e.V.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/e7rqai>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/food-trends/weltadipositasstag-gewichtsmanagement-mit-suessstoffen-erleichtern-48053>

Pressekontakt

Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen
Sportplatzstraße 18
51147 Köln

info@suessstoff-verband.at

Firmenkontakt

Süßstoff Verband e.V.

Uta Carstanjen
Sportplatzstraße 18
51147 Köln

shortpr.com/e7rqai
info@suessstoff-verband.at

Der Süßstoff Verband beteiligt sich an der wissenschaftlichen Diskussion über Lebensmittelzusätze, Gesundheitsprophylaxe und Diätetik. Öffentlichkeitsarbeit und Verbraucherberatung ist neben Kontaktpflege zu Ernährungsberatern, Diätassistenten, Pädagogen und sonstigen Vertretern ernährungsorientierter Berufe und zu Wissenschaft, Forschung, Politik und Wirtschaft unser Anliegen.

Unterschiedliche Süßen – auf einen Blick

	Zucker		Süßungsmittel	
	Haushaltszucker	Fruktose	Süßstoffe	Zuckeralkohole
Energiezufuhr	4 Kalorien pro Gramm	4 Kalorien pro Gramm	praktisch keine Kalorien	2,4 Kalorien pro Gramm
Süßkraft-Faktor	1	1,2	30 – 20.000	0,4 – 1,0
Einfluss auf den Insulinspiegel	stark	gering	kein Einfluss	gering
Einfluss auf das Verdauungssystem	neutral	neutral	kein Einfluss	können abführend wirken
Einfluss auf die Zahngesundheit	kann Karies fördern	kann Karies fördern	kein Einfluss	kein Einfluss